

1月 給食献立表

2023年

3歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる (その他の食品)	
4	水	ふりかけごはん 松風焼き さつまいもの甘辛 生薬煮 なます すまし汁	五平もち おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	ふりかけ、鶏ひき肉 絹ごし豆腐 煮みそ、普通牛乳	米・調合油・糖類 ごま、さつまいも、米	たまねぎ、しょうが、大根 にんじん、にんじん えのきたけ、根深ねぎ ま琛布、りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
5	木	五分つきごはん 鮭の味噌風味焼き かぶの柔らか煮 ねばねば和え 豚汁	小町団子 牛乳 フルーツ (みか ん)	べにざけ、煮みそ 油揚げ 焼きわり納豆 豚もも、塩ざけ きな粉、普通牛乳	米、ごま、糖類 かたくり粉 じゃがいも、米	根深ねぎ、かぶ、かぶ にんじん、こまつな キャベツ、大根、ごぼう あおき、温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
6	金	カブの薬味噌ごはん 鶏肉の磯風焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し 春雨とわかめのお つゆ	七草がゆ 大芋イモ 牛乳 フルーツ (みか ん)	煮みそ、鶏もも かつお削り節 普通牛乳	米・糖類、ごま油 調合油 普通はるさめ、米 さつまいも、ごま 糖類	かぶ、あおのり 日本かぼちゃ ほうれんそう、にんじん キャベツ、わかめ 根深ねぎ、大根、大根 かぶ、せり、温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
7	土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 大根の金平 キャベツのおひたし じゃがいもとわか めの味噌汁	肉みそうどん 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも ちりめんじゃこ しらす干し かつお削り節 煮みそ、豚ひき肉 普通牛乳	米・調合油、ごま油 糖類、じゃがいも 干しうどん かたくり粉	しょうが、大根、にんじん 青ピーマン、キャベツ わかめ、根深ねぎ たまねぎ、バナナ	本みりん、清酒 こいくちしょうゆ
10	火	五分つきごはん 冬野菜カレー (鶏) ブロッコリー 人参と水菜のおつ ゆ	人参蒸しパン 牛乳 フルーツ (みか ん)	豚もも、豆乳 普通牛乳	米・調合油、米粉 糖類	しょうが、にんにく 西洋かぼちゃ、れんこん たまねぎ、にんじん トマト芯、ブロッコリー にんじん、きょうな えのきたけ、温州みかん	カレーウ、食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
11	水	ひじき御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのブルー ン煮 ほうれん草のごま あえ 豆腐とにらの味噌 汁	ごはんせんべい (みどり) 牛乳 フルーツ (みか ん)	油揚げ、ぶり 絹ごし豆腐 煮みそ、しらす干し 普通牛乳	米・糖類、調合油 ごま、ごま	にんじん、ごぼう ほしむき、きやえんどう 日本かぼちゃ、ブルー ンほうれんそう、にんじん キャベツ、にら、わかめ あおのり、温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
12	木	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 れんこんの味噌金 平 洋三絲 わかめのおつゆ	さつま芋もち 牛乳 フルーツ (みか ん)	豚もも、煮みそ 普通牛乳	米・糖類、調合油 ごま油 緑豆はるさめ さつまいも かたくり粉、ごま	しょうが、れんこん まきゅうり、キャベツ にんじん、わかめ 根深ねぎ トマト芯 温州みかん	穀物群 こいくちしょうゆ 清酒・食塩
13	金	納豆ごはん 鶏のごま照り焼き 粉ふきいも キャベツの青海苔 和え 切干大根の味噌汁	だまご汁 きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	糸引き納豆 しらす干し、豚もも 油揚げ、煮みそ 普通牛乳	米、ごま、糖類 じゃがいも	こねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん キャベツ、あおのり 切干だいごん たまねぎ、ごぼう 根深ねぎ、はんしめじ まきゅうり、ま琛布、りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
14	土	五分つきごはん 豚玉煮 さつまいもの甘煮 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	黒ごまおはぎ 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも、煮みそ 普通牛乳	米・糖類 さつまいも、ごま じゃがいも、ごま 糖類	たまねぎ、しょうが レモン、こまつな にんじん、キャベツ わかめ、えのきたけ バナナ	こいくちしょうゆ みりん、清酒、食塩
16	月	わかめごはん [塩] 赤魚の煮付け 大根の煮もの 華風和え 油揚げとえのきの 味噌汁	米粉きな粉蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	あこうだい しらす干し、油揚げ 煮みそ、きな粉 豆乳、普通牛乳	米・糖類 緑豆はるさめ ごま油、米粉 なたね油	わかめ、しょうが、大根 にんじん、キャベツ まきゅうり、えのきたけ にんじん、根深ねぎ バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物群 ベーキングパウダー
17	火	五分つきごはん つくね焼き 金時豆 もやしと海苔和え 豆腐のおつゆ	芋玉 牛乳 フルーツ (みか ん)	鶏ひき肉 木綿豆腐、うずら豆 絹ごし豆腐 普通牛乳	米、かたくり粉 糖類、ごま、ごま油 さつまいも、上新粉 調合油	たまねぎ、しょうが だいずもやし ほうれんそう、焼きのり 温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ
18	水	ふりかけごはん ぎせい豆腐 さつまいもの甘辛 生薬煮 大根の和え物 すまし汁	五平もち おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	ふりかけ、鶏ひき肉 木綿豆腐 しらす干し、煮みそ 普通牛乳	米・糖類、調合油 さつまいも、米、ごま	たまねぎ、にんじん、にら 乾しいたけ、しょうが 大根、まきゅうり、にんじん えのきたけ、根深ねぎ ま琛布、りんご	食塩 こいくちしょうゆ みりん、清酒 穀物群
20	金	カブの薬味噌ごはん 鶏肉の磯風焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し 春雨とわかめのお つゆ	恐竜の卵 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	煮みそ、鶏もも かつお削り節 普通牛乳	米・糖類、ごま油 調合油 普通はるさめ 白玉粉、黒砂糖	かぶ、あおのり 日本かぼちゃ ほうれんそう、にんじん キャベツ、わかめ 根深ねぎ、バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
23	月	なめたけごはん サバのみそ煮 ごぼうの煮物 小松菜のり和え 大根の味噌汁	しらす青のりおに ぎり おでん 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	まさば、煮みそ 油揚げ、しらす干し 生揚げ、鶏ひき肉 普通牛乳	米・糖類 かたくり粉、ごま油 ごま、ごま	えのきたけ、しょうが ごぼう、こまつな にんじん、キャベツ 焼きのり、大根、あおのり 大根、根深ねぎ、りんご	こいくちしょうゆ 穀物群、食塩、だし
25	水	ひじき御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのブルー ン煮 ほうれん草のごま あえ 豆腐とにらの味噌 汁	寒天ゼリー(リン ゴ) 青のりポテト 牛乳 フルーツ (いち じょう)	油揚げ、ぶり 絹ごし豆腐 煮みそ、普通牛乳	米・糖類、調合油 ごま、糖類 じゃがいも	にんじん、ごぼう ほしむき、きやえんどう 日本かぼちゃ、ブルー ンほうれんそう、にんじん キャベツ、にら、わかめ 寒天、りんご飲料 あおのり、いちご	こいくちしょうゆ 食塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
716 kcal	23.2 g	15.9 g	244 mg	2.8 mg	225 μg	0.58 mg	0.37 mg	46 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。